



Diversity Hub

MENTAL HEALTH
CENTER by Diversity Hub

Kondycja psychofizyczna pracowników – przyczyny, symptomy, metody, prognozy.

Małgorzata Wypych

Problem w liczbach

20 mln – dni wolne

20% (10%) – prognozy WHO depresja

80% (15%) – myśli samobójcze w depresji

6000 – samobójstwa w PL

750 – samobójstwa dzieci

10% - zaburzenia lękowe

Po co pomagać pracownikowi?

- po ludzku
- rynek pracownika
- lojalność, zaangażowanie, wdzięczność
- autorytet menedżera
- integracja zespołu

Potencjalne reakcje zespołu

Brak reakcji

- donosy
- plotkowanie
- ostracyzm
- mobbing
- bezradność
- poczucie winy

Reakcja

- zwolnienia
- nękanie
- integracja
- szacunek
- pozytywne emocje

Obszary – zapobieganie vs interwencja

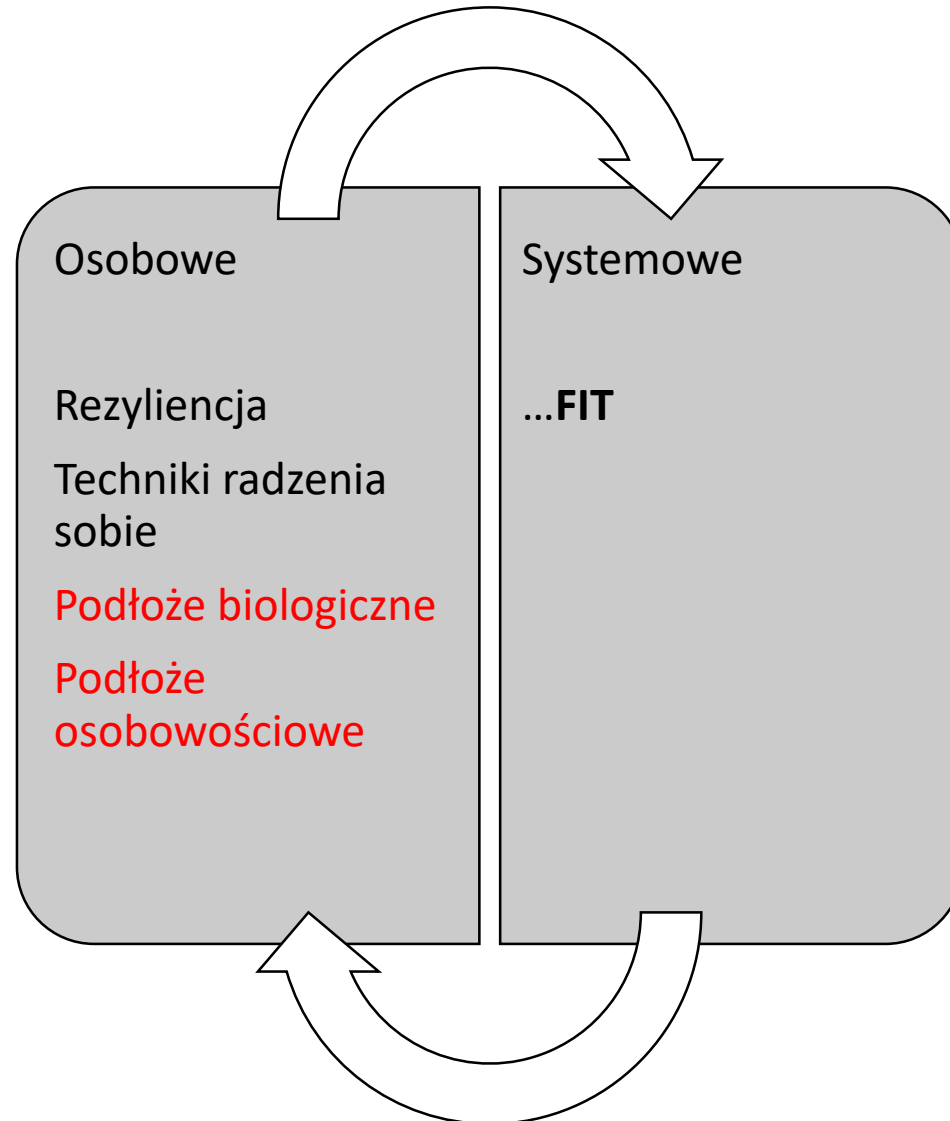
Stres

Wypalenie

Choroby

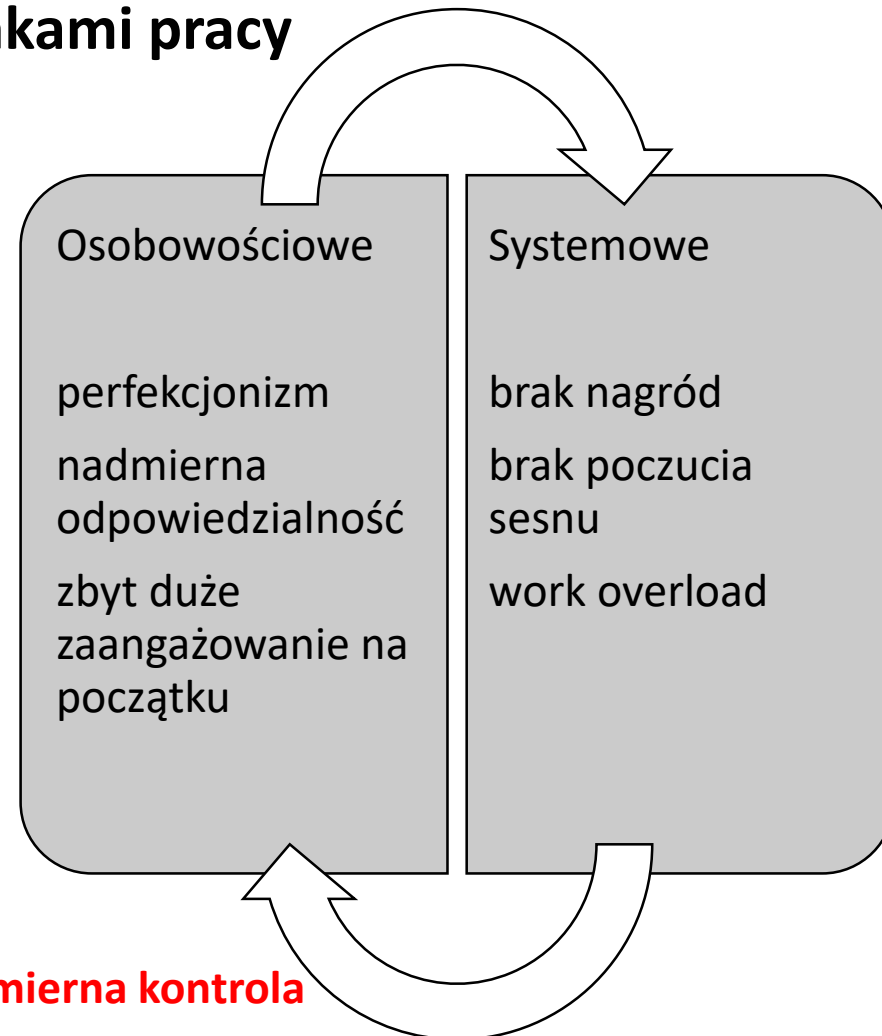
Kryzysy

Stres



Wypalenie zawodowe

Od 2019 WHO uznaje za syndrom
związany z warunkami pracy



Choroby

Biologia* stresory (praca lub życie prywatne)

Część zdarzeń nieunikniona

Kryzysy psychiczne

Czynniki losowe

Nieuniknione

Objawy

- Produktywność
- Zaangażowane
- Relacje
- Kontrola emocji
- Zdrowie

Prewencja vs interwencja

Stres

- prewencja
- psychoterapia

Wypalenie

- prewencja
- audyt czynników organizacyjnych
- psychoterapia

Choroby

- rekrutacja
- prewencja stresu
- brak wpływu – tylko interwencje

Kryzisy życiowe

- prewencyjnie – integracja zespołu, budowanie sieci wsparcia
- interwencje grupowe i indywidualne
- szkolenia dla HR i menedżerów – procedury
- szkolenia dla zespołów – rozpoznawanie i wsparcie